4-ਹਫ਼ਤੇ ਦਾ ਖਾਣੀ ਟਰੈਕਰ

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਾਣੀ ਦੀ ਖਪਤ ਦਾ ਟਰੈਕਰ

myebooksbuy.com ਤੋਂ ਮੁਫ਼ਤ ਪ੍ਰਿੰਟੇਬਲ

ਸਾਂਭਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦ

"ਖਾਣੀ ਹੀ ਜੀਵਨ ਹੈ; ਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ ਆਖਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਹੈ।"

"ਬੋਤਲ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੋ, ਆਦਤ ਆਖਣੇ ਆਖ ਬਣ ਜਾਵੇਗੀ।"

"ਖਾਣੀ ਦੀ ਖਥਤ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰਨਾ ਭੁੱਲਣ ਦੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।"

ਹਫ਼ਤਾ 1

ਦਿਨ	G1	G2	G3	G4	G5	G6	G7	G8
ਸੋਮ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਮੰਗਲ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਬੁੱਧ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਗੁਰੂ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਸ਼ੁੱਕਰ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਸ਼ਨੀ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਐਤ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ਸਲਾਹ: ਸਵਾਦ ਲਈ ਨਿੰਬੂ ਜਾਂ ਖੁਰੀਨਾ ਪਾਓ

ਉਹ ਦਿਨ ਜਦੋਂ 8 ਗਲਾਸ ਪੀਤੇ: __ / 7

ਇਸ ਹਫ਼ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ:

_____

_____

ਹਫ਼ਤਾ 2

ਦਿਨ	G1	G2	G3	G4	G5	G6	G7	G8
ਸੋਮ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਮੰਗਲ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਬੁੱਧ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਗੁਰੂ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਸ਼ੁੱਕਰ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਸ਼ਨੀ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਐਤ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ਸਲਾਹ: ਉਠਦਿਆਂ ਹੀ ਇਕ ਗਲਾਸ ਪੀਓ

ਉਹ ਦਿਨ ਜਦੋਂ 8 ਗਲਾਸ ਪੀਤੇ: ___ / 7

ਇਸ ਹਫ਼ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ:

_____

_____

ਹਫ਼ਤਾ 3

ਦਿਨ	G1	G2	G3	G4	G5	G6	G7	G8
ਸੋਮ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਮੰਗਲ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਬੁੱਧ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਗੁਰੁ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਸ਼ੁੱਕਰ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਸ਼ਨੀ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਐਤ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ਸਲਾਹ: ਉਠਦਿਆਂ ਹੀ ਇਕ ਗਲਾਸ ਪੀਓ

ਉਹ ਦਿਨ ਜਦੋਂ 8 ਗਲਾਸ ਪੀਤੇ: ___ / 7

ਇਸ ਹਫ਼ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ:

_____

_____

ਹਫ਼ਤਾ 4

ਦਿਨ	G1	G2	G3	G4	G5	G6	G7	G8
ਸੋਮ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਮੰਗਲ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਬੁੱਧ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਗੁਰੂ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਸ਼ੁੱਕਰ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਸ਼ਨੀ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਐਤ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ਸਲਾਹ: ਹਰ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਕ ਗਲਾਸ ਪੀਓ

ਉਹ ਦਿਨ ਜਦੋਂ 8 ਗਲਾਸ ਪੀਤੇ: ___ / 7

ਇਸ ਹਫ਼ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ:

_____

_____

ਮਾਸਿਕ ਸਾਰ

ਹਫ਼ਤਾ 1: ਔਸਤਨ ___ / 8 ਗਲਾਸ ਰੋਜ਼

ਹਫ਼ਤਾ 2: ਔਸਤਨ ___ / 8 ਗਲਾਸ ਰੋਜ਼

ਹਫ਼ਤਾ 3: ਔਸਤਨ ___ / 8 ਗਲਾਸ ਰੋਜ਼

ਹਫ਼ਤਾ 4: ਔਸਤਨ ___ / 8 ਗਲਾਸ ਰੋਜ਼

ਇਸ ਥ੍ਰਿਟੈਬਲ ਬਾਰੇ

4-ਹਫ਼ਤੇ ਦਾ ਥਾਣੀ ਟਰੈਕਰ

myebooksbuy.com ਤੋਂ ਮੁਫ਼ਤ ਥ੍ਰਿਟੈਬਲ

ਨਿੱਜੀ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਜਾਂ ਕਲਾਸਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਜਿੰਨੀਆਂ ਚਾਹੋ ਉੱਨੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਥ੍ਰਿਟ ਕਰੋ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਨਾ ਵੇਚੋ।

ਹੋਰ ਮੁਫ਼ਤ ਜਰਨਲ ਅਤੇ ਪਲੈਨਰ: myebooksbuy.com/free-resources